Tabeller, tips og oppskrifter
Innbyggingstekeovn

Innhold

Anvendelse, tabeller og tips 3
Steking av kaker 3
Steketabell 5
Tabell Omelettetter og overbakte 9
Steking 10
Steketabell 11
Tabell STEKETERMOMETER 13
LAVTEMP 14
Tabell LAVTEMP 14
Flatgrill 16
Grilltabell 16
Opptining 17
Opptiningstabell 17

Kjøttprogrammer 18

OPPSKRIFTER 19
OPPSKRIFT BAKING 19
SITRONKAKE 19
SUKKERBRØD 20
MARMORKAKE 21
CHEESE CAKE 22
ENGELSK FRUKTKAKE 23
KRINGLE 24
FYLT KRINGLE 25
FORMBRØD 26
OPPSKRIF STEKING 26
PIZZA (Til 1 bakeplate eller 2 runde fat) 26
POTET GRATENG 27
PIROGER 28
QUICHE LORRAINE 29
LASAGNE 30
CANNELONI 31
SJØMANNSBIFF 32
FISKEFILET 32
SPESIELLE 33
KAKEMIX 33
FROSSEN PIZZA 33
HERMETISERING 33
TØRKING 35

Anvendelse, tabeller og tips

Steking av kaker

Stekeovnsfunksjon: VARMLUFT eller OVER-OG UNDERVARME

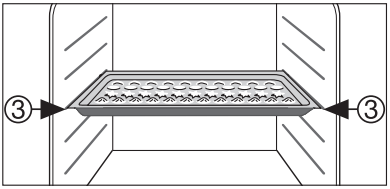
Kakeformer

- For OVER-OG UNDERVARME er belagte former og former av mørkt metall godt egnet.
- For VARMLUFT er også lyse metallformer godt egnet.

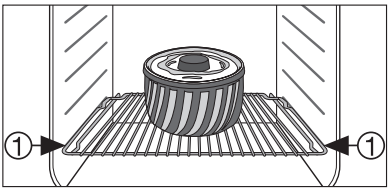
Innsettingsriller

- Steking av kaker er mulig på ett nivå med OVER-OG UNDERVARME.
- Med VARMLUFT kan du steke på opptil tre stekebrett samtidig:

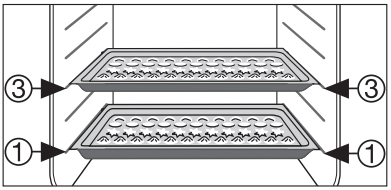
1 stekebrett:
f.eks. innsettingsrille 3



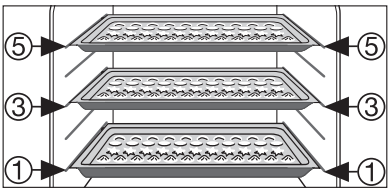
1 kakeform:
f.eks. innsettingsrille 1



2 stekebrett:
f.eks. innsettingsrille 3



3 stekebrett:
Innsettingsrille 1, 3 og 5



Generelle opplysninger

- Sett inn brettet med den skrå kanten pekende forover!
- Med OVER-OG UNDERVARME eller VARMLUFT kan du også steke to former ved siden av hverandre samtidig på risten. Steketiden blir da litt lenger.

Ved tilberedning av dypfryste retter kan stekebrettene slå seg under stekingen. Dette kommer av den store temperaturforskjellen mellom den dypfryste maten og stekeovnstemperaturen. Når brettet er avkjølt igjen, går det tilbake til opprinnelig fasong.

Om tabellen for steking av kaker

I tabellene finner du et utvalg av retter med nødvendige temperaturangivelser, tilberedningstider og innsettingsriller.

- Temperaturene og tilberedningstidene er veiledende verdier, fordi resultatet er avhengig av deigens sammensetning, mengden og tilberedningsformen.
- Vi anbefaler at du stiller inn den laveste temperaturverdien den første gangen, og først ved behov, f.eks. hvis du ønsker en sterkere bruning eller hvis tilberedningen varer for lenge, velger en høyere temperatur.
- Hvis du har en egen oppskrift som du ikke finner opplysninger for her, kan du ta utgangspunkt i en tilsvarende oppskrift.
- Ved steking av kaker på stekebrett eller i form på flere nivåer kan steketiden bli forlenget med 10-15 minutter.
- Fuktige retter (f.eks. pizza, fruktkake osv.) tilberedes på ett nivå.
- Høydeforskjeller på det som tilberedes kan føre til forskjellig bruning ved starten av stekingen. Forandre i så fall **ikke temperaturinnstillingen**. Bruningsforskjellene utjevner seg i løpet av tilberedningsprosessen.

Ved lengre tilberedningstider kan du slå av stekeovnen ca. 10 minutter før tilberedningstiden er ute, for å utnytte ettervarmen.
Hvis ikke annet er angitt, gjelder tabellene for innsetting i kald stekeovn.

Steketabell

Steking på én innsettingsrille

Type matrett	Stekeovnsfunksjon	Innsettings-rille	Tempe-ratur °C	Tid Timer: Min.
Bakst i former				
Kaker i puddingform	VARMLUFT	1	150-160	0:50-1:10
Sandkake/rosinkake	VARMLUFT	1	140-160	1:10-1:30
Biskuitkake	VARMLUFT	1	140	0:25-0:40
Biskuitkake	OVER-OG UNDERVARME	2	160	0:25-0:40
Kakebunn, mørdeig	VARMLUFT	3	170-180[1)]	0:10-0:25
Kakebunn, røredeig	VARMLUFT	3	150-170	0:20-0:25
Eplekake med lokk	OVER-OG UNDERVARME	1	170-190	0:50-1:00
Eplepai (2 former Ø20 cm, diagonalt plas-sert)	VARMLUFT	1	160	1:10-1:30
Eplepai (2 former Ø20 cm, diagonalt plas-sert)	OVER-OG UNDERVARME	1	180	1:10-1:30
Pikant bakst (f.eks. Quiche Lorraine)	VARMLUFT	1	160-180	0:30-1:10
Ostekake	OVER-OG UNDERVARME	1	170-190	1:00-1:30
Bakst på stekebrett				
Flettebrød/-krans	OVER-OG UNDERVARME	3	170-190	0:30-0:40
Julekake	OVER-OG UNDERVARME	3	160-180[1)]	0:40-1:00
Brød (rugbrød) -først -så	OVER-OG UNDERVARME	2	 230[1)] 160-180	 0:25 0:30-1:00
Vannbakkels/eclairs	OVER-OG UNDERVARME	3	160-170[1)]	0:15-0:30
Biskuitrull	OVER-OG UNDERVARME	3	180-200[1)]	0:10-0:20
Tørr strøsselkake	VARMLUFT	3	150-160	0:20-0:40

Type matrett	Stekeovnsfunksjon	Innsettings-rille	Tempe-ratur °C	Tid Timer: Min.
Smør-/sukkerkake	OVER-OG UNDERVARME	3	190-210[1)]	0:15-0:30
Fruktkaker (på gjærdeig/røredeig)[2)]	VARMLUFT	3	150	0:35-0:50
Fruktkaker (på gjærdeig/røredeig)[2)]	OVER-OG UNDERVARME	3	170	0:35-0:50
Fruktkake på mørdeig	VARMLUFT	3	160-170	0:40-1:20
Langpannekaker med ømfintlig fyll (f.eks. kvark, fløte, pudding)	OVER-OG UNDERVARME	3	160-180[1)]	0:40-1:20
Pizza (med mye fyll)[2)]	VARMLUFT	1	180-200[1)]	0:30-1:00
Pizza (tynn)	VARMLUFT	1	200-220[1)]	0:10-0:25
Tyrkisk rundbrød	VARMLUFT	1	200-220	0:08-0:15
Quiche (CH)	VARMLUFT	1	180-200	0:35-0:50
Småkaker				
Småkaker av mørdeig	VARMLUFT	3	150-160	0:06-0:20
Sprutekaker	VARMLUFT	3	140	0:20-0:30
Sprutekaker	OVER-OG UNDERVARME	3	160[1)]	0:20-0:30
Småkaker av røredeig	VARMLUFT	3	150-160	0:15-0:20
Småkaker av eggehvite, marengs	VARMLUFT	3	80-100	2:00-2:30
Makroner	VARMLUFT	3	100-120	0:30-0:60
Småkaker av gjærdeig	VARMLUFT	3	150-160	0:20-0:40
Småkaker av butterdeig	VARMLUFT	3	170-180[1)]	0:20-0:30
Rundstykker	VARMLUFT	3	160[1)]	0:20-0:35
Rundstykker	OVER-OG UNDERVARME	3	180[1)]	0:20-0:35
Småkaker (20stk/brett)	VARMLUFT	3	140[1)]	0:20-0:30
Småkaker (20stk/brett)	OVER-OG UNDERVARME	3	170[1)]	0:20-0:30

1) Forvarm stekeovnen
2) Bruk oppsamlingspanne eller fettpanne

Steking av kaker på flere innsettingsriller

Type bakst	VARMLUFT	VARMLUFT	Temperatur °C	Tid Timer: Min.
	Innsettingsrille nedenfra			
	2 nivåer	3 nivåer		
Bakst på stekebrett				
Vannbakkels/eclairs	1 / 4	---	160-180[1)]	0:35-0:60
Strøsselkake, tørr	1 / 3	---	140-160	0:30-0:60
Småkaker				
Småkaker av mørdeig	1 / 3	1 / 3 / 5	150-160	0:15-0:35
Sprutekaker	1 / 3	1 / 3 / 5	140	0:20-0:60
Småkaker av røredeig	1 / 3	---	160-170	0:25-0:40
Småkaker av eggehvite, marengs	1 / 3	---	80-100	2:10-2:50
Makroner	1 / 3	---	100-120	0:40-1:20
Småkaker av gjærdeig	1 / 3	---	160-170	0:30-0:60
Småkaker av butterdeig	1 / 3	---	170-180[1)]	0:30-0:50
Rundstykker	1 / 4	---	160	0:30-0:45
Småkaker (20stk/brett)	1 / 4	---	140[1)]	0:25-0:40

1) Forvarm stekeovnen

Tipps ved bakingen

Bakeresultat	Mulig årsak	Løsning
Kaken er for lys på undersiden	Gal innsettingshøyde	Skyv kaken lengre inn
Kaken faller sammen (blir klebrig, spunset, vannstriper)	For høy baketemperatur	Sett baketemperaturen litt lavere
	For kort baketid	Gjør baketiden lengre **Baketiden kan ikke forkortes med en høyere baketid**
	For mye væske i deigen	Bruk mindre væske Observer omrøringstidene, spesielt ved bruk av kjøkkenmaskiner
Kaken er for tørr	For lav baketemperatur	Sett baketemperaturen høyere
	For lang baketid	Reduser baketiden
Kaken blir ujevnt brun	For høy baketemperatur og for kort baketid	Sett baketemperaturen lavere, og forleng baketiden
	Deigen er fordelt ulikt	Fordel deigen jevnt utover bakeplaten
	Fettfilteret er satt inn	Ta ut fettfilteret
Kaken blir ikke ferdig i løpet av den angitte baketiden	For lav temperatur	Sett baketemperaturen litt høyere
	Fettfilteret er satt inn	Ta ut fettfilteret

Tabell PIZZA-PAI

Type matrett	Innsettingsrille	Temperatur °C	Tid Timer: Min.
Pizza (tynn)	1	180 - 200[1)]	20 - 30
Pizza (med mye fyll)	1	180 - 200	20 - 30
Quiche	1	180 - 200	45 - 60
Spinatpai	1	160 -180	45 - 60
Quiche Lorraine	1	170 - 190	40 - 50
Kvarkkake, rund	1	140 - 160	60 - 90
Kvarkkake i langpanne	1	140 - 160	50 - 60
Eplekake med lokk	1	150 - 170	50 - 70
Grønnsakpai	1	160 - 180	50 - 60
Tyrkisk rundbrød	1	250 - 270[1)]	10 - 20
Butterdeigkake	1	160 - 180[1)]	40 - 50
Elsasser pizza	1	250 - 270[1)]	12 - 20
Piroger	1	180 - 200[1)]	15 - 25

1) Forvarm stekeovnen

Tabell Omelettetter og overbakte

Rett	Stekeovnsfunksjon	Innsettings-rille	Tempe-ratur °C	Tid Time: Min.
Makkaronigrateng	OVER-OG UNDERVARME	1	180-200	0:45-1:00
Lasagne	OVER-OG UNDERVARME	1	180-200	0:25-0:40
Overbaktgrønnsak[1)]	GRATINERING	1	160-170	0:15-0:30
Overbakte baguetter[1)]	GRATINERING	1	160-170	0:15-0:30
Søte omeletter	OVER-OG UNDERVARME	1	180-200	0:40-0:60
Fiskeomeletter	OVER-OG UNDERVARME	1	180-200	0:30-1:00
Fylte grønnsaker	GRATINERING	1	160-170	0:30-1:00

1) Forvarm stekeovnen

Steking

Stekeovnsfunksjon: OVER-OG UNDERVARME eller GRATINERING

Sett inn fettfilter ved tilberedning av kjøtt og fisk!

Stekeutstyr

- Alle varmebestandige kar er egnet for steking (følg produsentens anvisninger for bruk!).
- Store steker kan du **steke direkte i oppsamlingspannen eller på risten med oppsamlingspannen under.**
- Vi anbefaler å steke alle magre kjøttsorter **i stekegryte med lokk**. På denne måten blir kjøttet saftigere.
- Alle kjøttsorter som skal få sprø skorpe kan du steke i **stekegryte uten lokk**.

Informasjon om steketabellen

Opplysningene i tabellen under er veiledende.

- Vi anbefaler ikke å steke kjøtt eller fisk **på under 1kg i stekeovnen**.
- For å hindre at kjøttsjy eller fett som kommer ut av kjøttet brenner seg fast, anbefaler vi å helle litt væske i stekekaret.
- Snu steken etter behov (etter 1/2 - 2/3 av tilberedningstiden).
- Hell stekesjy over større steker eller fugl flere ganger i løpet av tilberedningstiden. På den måten oppnår du et bedre stekeresultat.
- Slå av stekeovnen ca. 10 minutter før steketiden er ute for å utnytte ettervarmen.

Steketabell

Kjøttype	Mengde	Stekeovns-funksjoner	Innsettings-rille	Tempe-ratur °C	Tid Time: Min.
Storfekjøtt					
Grytestek	1 -1,5 kg	OVER-OG UNDERVAR ME	1	200-250	2:00-2:30
Roastbeef eller filet					alt etter cm høyde
- innvendig rød	alt etter cm Høyde	GRATINE-RING	1	190-200[1)]	0:05-0:06
- innvendig rosa	alt etter cm Høyde	GRATINE-RING	1	180-190	0:06-0:08
- gjennomstekt	alt etter cm Høyde	GRATINE-RING	1	170-180	0:08-0:10
Svinekjøtt					
Svinebog,, nak-ke, skinkestykke	1-1,5 kg	GRATINE-RING	1	160-180	1:30-2:00
Kotelett, Kassler	1-1,5 kg	GRATINE-RING	1	170-180	1:00-1:30
Kjøttkaker	750 g-1 kg	GRATINE-RING	1	160-170	0:45-1:00
Svineknoke (forhåndskokt)	750 g-1 kg	GRATINE-RING	1	150-170	1:30-2:00
Kalvekjøtt					
Kalvestek	1 kg	GRATINE-RING	1	160-180	1:30-2:00
Kalveknoke	1,5-2 kg	GRATINE-RING	1	160-180	2:00-2:30
Lam					
Lammelår, lammestek	1-1,5 kg	GRATINE-RING	1	150-170	1:15-2:00
Lammerygg	1-1,5 kg	GRATINE-RING	1	160-180	1:00-1:30

Kjøttype	Mengde	Stekeovns-funksjoner	Innsettings-rille	Tempe-ratur °C	Tid Time: Min.
Vilt					
Harerygg, harelår	inntil 1 kg	OVER-OG UNDERVAR ME	3	220-250[1)]	0:25-0:40
Rådyr-/hjorte-rygg	1,5-2 kg	OVER-OG UNDERVAR ME	1	210-220	1:15-1:45
Rådyr-/hjortelår	1,5-2 kg	OVER-OG UNDERVAR ME	1	200-210	1:30-2:15
Fjærkre					
Fjærkredeler	hver på 200-250 g	GRATINE-RING	3	200-220	0:35-0:50
Halv kylling	hver på 400-500 g	GRATINE-RING	3	190-210	0:35-0:50
kyling, poularde	1-1,5 kg	GRATINE-RING	1	190-210	0:45-1:15
And	1,5-2 kg	GRATINE-RING	1	180-200	1:15-1:45
Gås	3,5-5 kg	GRATINE-RING	1	160-180	2:30-3:30
Kalkun/kalkun-høne	2,5-3,5 kg	GRATINE-RING	1	160-180	1:45-2:30
	4-6 kg	GRATINE-RING	1	140-160	2:30-4:00
Fisk (dampe)					
Hel fisk	1-1,5 kg	OVER-OG UNDERVAR ME	2 / 3	210-220	0:45-1:15

1) Forvarm stekeovnen

Tabell STEKETERMOMETER

Matvarer som skal stekes	Kjøttets kjernetemperatur
Storfekjøtt	
Roastbiff eller biff rød innvendig (engelsk) rosa innvendig (medium) gjennomstekt	45 -50 °C 60 - 65 °C 75 - 80 °C
Svinekjøtt	
Svinebog, svineskinke, nakke	80 - 82 °C
Koteletter (rygg), røkt svinekam	75 - 80 °C
Kjøttpudding	75 - 80 °C
Kalvekjøtt	
Kalvestek	75 - 80 °C
Kalveskanker	85 - 90 °C
Får / lam	
Fårelår	80 - 85 °C
Fåresadel	80 - 85 °C
Lammelår, lammestek	75 - 80 °C
Vilt	
Haresadel	70 - 75 °C
Harelår	70 - 75 °C
Hel hare	70 - 75 °C
Reinsdyrsadel, hjortesadel	70 - 75 °C
Reinsdyrlår, hjortelår	70 - 75 °C

LAVTEMP

Stekeovnsfunksjon: LAVTEMP.

Med bruk av funksjonen LAVTEMP blir steken deilig mør og spesielt saftig.

LAVTEMP anbefales for: Møre, magre kjøtt-fileter og fisk.

LAVTEMP egner seg ikke for f.eks. gryte-stek eller fet svinestek.

Stekeovnen oppvarmes til valgt eller forinnstilt temperatur. Når denne temperaturen er nådd, høres et pipesignal. Deretter slår stekeovnen seg automatisk over til en lavere temperatur for videre steking.

LAVTEMP LAV anbefaler vi for mindre kjøttstykker, f.eks. biffer.

LAVTEMP HØY anbefaler vi for større kjøttstykker, f.eks. oksefilet.

⚠ **OBS: Sett inn fettfilteret ved steking!**

ℹ Med stekeovnsfunksjonen LAVTEMP tilberedes alltid åpent **uten lokk.**

1. Brun kjøttet i svært varm panne 1-2 minutter på hver side.
2. Legg det i et stekekar eller direkte på risten med fettoppsamlingskaret under.
3. Sett det inn i stekeovnen. Velg stekeovnsfunksjon LAVTEMP, velg ev. med knappen ⊞ LAVTEMP HØY og la kjøttet steke ferdig (se tabell).

Tabell LAVTEMP

Type av kjøttt	Vekt g	Innstilling	Rille	Total steketid, min.	
				Rød innvendig	Rosa (medium)
Roastbeef (høy)	800-1000	LAVTEMP HØY	2	90-110	130-140
Roastbeef (høy)	1200-1600	LAVTEMP HØY	2	120-130	160-170
Hel ytre filé	600-1000	LAVTEMP HØY	2	55-75	95-110
Benfri bog	3,5 cm høy	LAVTEMP HØY	2	-	70-80
Hel okse indre filé	600-1000	LAVTEMP LAV	2	65-75	90-110

Kjøttet skal brunes raskt i en stekepanne. Helt kjøtt i ca 3-4 min og for skiver 1-1,5 min. Legg kjøttet i en lav ildfast form og plassere formen i ovnen. Velg deretter ønsket ovnsfunksjon. Den angitte tiden gjelder ved start fra kald ovn.
La alltid kjøttet ligge og hvile en stund, før du skærer i den.

Type av kjøttt	Vekt g	Innstilling	Rille	Total steketid, min.	
				Rød innvendig	Rosa (medium)
Okse indre filé i skiver	2,5 cm høy	LAVTEMP LAV	2	20-25	35-45
Entrecote	1,5 cm høy	LAVTEMP LAV	2	15-25	30-35
T-ben	2 cm høy	LAVTEMP LAV	2	25-30	35-40
Hel svin indre filé	500-700	LAVTEMP LAV	2	-	65-75
Skiver av svin indre filé	2,5 cm høy	LAVTEMP LAV		-	35-45

Kjøttet skal brunes raskt i en stekepanne. Helt kjøtt i ca 3-4 min og for skiver 1-1,5 min. Legg kjøttet i en lav ildfast form og plassere formen i ovnen. Velg deretter ønsket ovnsfunksjon. Den angitte tiden gjelder ved start fra kald ovn.
La alltid kjøttet ligge og hvile en stund, før du skærer i den.

Flatgrill

Stekeovnsfunksjon: MINGRILL eller MAKSGRILL med maksimal temperaturinnstilling

OBS: Ha alltid stekeovnsdøren lukket når du griller.

Forvarm alltid den tomme stekeovnen i fem minutter med **grillfunksjonen!**

- Bruk risten og oppsamlingspannen sammen når du griller.
- Grilltidene er veiledende.
- Grillen egner seg særlig godt for flate kjøtt- eller fiskestykker.

Grilltabell

Grillmat	Innsettingsrille	Grilletid	
		1. Side	2. Side
Frikadeller	4	8-10 min.	6-8 min.
Svinefilet	4	10-12 min.	6-10 min.
stekepølser	4	8-10 min.	6-8 min.
Storfesteaks, kalvesteaks	4	6-7 min.	5-6 min.
Storfefilet, roastbeef (ca. 1 kg)	3	10-12 min.	10-12 min.
Toastbrød[1)]	3	4-6 min.	3-5 min.
Toastbrød med pålegg	3	6-8 min.	---

1) Bruk grillrist uten oppfangsplate, ikke forvarm ovnen

Opptining

Stekeovnsfunksjon: TINING (uten temperaturinnstilling)

- Plasser matvarer som er pakket ut, på en tallerken på risten.
- Ikke bruk noen slags tallerken eller fat til å dekke til, fordi de forlenger opptiningstiden betraktelig.
- For å tine opp settes risten inn i **1. høyde nedenfra**.

Opptiningstabell

Rett	Opptingstid Min.	Etteropp-tiningstid min.	Bemerkning
Kylling, 1000 g	100-140	20-30	Legg kylling på snudd skål i en stor tallerken Vend rundt etter halvgått tid
Kjøtt, 1000g	100-140	20-30	Vend rundt etter halvgått tid
Kjøtt, 500g	90-120	20-30	Vend rundt etter halvgått tid
Ørret, 150g	25-35	10-15	---
Jordbær, 300g	30-40	10-20	---
Smør, 250g	30-40	10-15	---
Fløte, 2 x 200g	80-100	10-15	Fløten lar seg også piskes stiv om det fortsatt er frosne deler i den.
Kake, 1400g	60	60	---

Kjøttprogrammer

Sett inn fettfilter ved tilberedning av kjøtt og fisk!

Stekeutstyr

- Bruk gjerne stekeform med eller uten lokk til steking.

	Tilberedningsutstyr	Nødvendig væskemengde
Kjøttprogrammer med vektangivelse		
KYLLING	Åpent	---
SVINESTEK	Åpent	(2-4 cm)
OKSE	Lukket	(1-2 cm)
KALV	Lukket	(1-2 cm)
VILT	Lukket	(1-2 cm)
Kjøttprogrammer med stekespyd		
ENG.ROAST BEEF	Åpent	---
ROASTBEEF	Åpent	---
SVIN	Åpent	---
KALV	Åpent	---
LAM	Åpent	---
VILT	Åpent	---
KALKUNBRYST	Åpent	---

Ovnsrille og vekt vises i displayet for hvert kjøttprogram.

OPPSKRIFTER

Innsettingsrille og forinnstilt steketid vises i displayet for hvert automatikkprogram.

OPPSKRIFT BAKING

SITRONKAKE

Deig:
- 250 g smør
- 200 g sukker
- 1 porsjonspose vaniljesukker
- 1 klype salt
- 4 egg
- 150 g mel
- 150 g stivelse
- 1 strøken teskje bakepulver
- Revet skall av 2 sitroner

Glasur:
- 1/8 l sitronsaft
- 100 g melis

Svart kakeform 30 cm lang
Margarin til smøring
Brødsmuler til dryss i smurt form

Ha smør, sukker, sitronskall, vaniljesukker og salt i en bolle og pisk sammen til det er lyst. Tilsett eggene ett og ett og pisk igjen til blandingen er lys.
Bland bakepulveret i melet og stivelsen. Tilsett det i den hvitrørte blandingen og rør i.
Hell blandingen i en smurt form drysset med brødsmuler, gjør overflaten jevn og sett den i ovnen.
Når kaken er stekt:
Bland sitronsaft og melis.
Sett kaken på et ark aluminiumsfolie.
Pakk aluminiumsfolien rundt sidene på kaken slik at glasuren ikke renner nedover. Prikk kaken med en bakepinne og spre glasuren utover kaken med en børste.
La så kaken hvile en stund.

SUKKERBRØD

Ingredienser til deigen:

– 5 egg,
– 340 g sukker,
– 100 g smeltet smør,
– 360 g hvetemel,
– 2 ts bakepulver,
– 2 ts vaniljesukker,
– 1 klype salt,
– 200 ml kaldt vann.

Rund kakeform 28 cm,
Stekeplate, legg på bakepapir.

Ha sukker, egg, vaniljesukker og salt i en bolle og rør det hvitt i 5 minutter. Tilsett det smeltede smøret og brett det inn i røren.

Tilsett melet med bakepulveret til massen og rør forsiktig.

Tilsett til slutt det kalde vannet og bland godt.

Ha røren i kakeformen, stryk den glatt og sett den inn i ovnen.

MARMORKAKE

Deig:

– 200 g smør
– 100 g sukker
– 100 g melis
– 1 porsjonspose vaniljesukker
– 1 klype salt
– 4 egg
– 400 g mel
– 1 porsjonspose bakepulver
– 1/8 l melk
– 50 g kakao
– Saft fra en halv sitron

Svart bakeform
Margarin til smøring
Brødsmuler til dryss i smurt form

Ha smør, sukker, sitronsaft, vaniljesukker og salt i en bolle og pisk sammen til det er lyst. Tilsett eggene ett og ett og pisk igjen til blandingen er lys.

Bland bakepulveret i melet. Tilsett det og melken i den hvitrørte blandingen og rør i.

Hell halve blandingen i en smurt form drysset med brødsmuler. Bland kakaoen i den andre halvparten av blandingen og hell den over den lyse blandingen. Bruk en gaffel og bland den mørke blandingen med den lyse med runde bevegelser. Gjør så overflaten jevn og sett den i ovnen.

CHEESE CAKE

Til bunnen:

– 150 g mel
– 70 g sukker
– 1 porsjonspose vaniljesukker
– 1 egg
– 70 g mykt smør

Til kremostfyll:

– 3 eggehviter
– 50 g sultanarosiner
– 2 spiseskjeer rom
– 750 g mager ostemasse (kvark)
– 3 eggeplommer
– 200 g sukker
– Saften av 1 sitron
– 200 g Crème Fraîche
– 1 porsjonspose vaniljesauspulver, vaniljesmak

Svart springform 26 cm i diameter, smurt

Sikt melet i en bolle. Tilsett resten av ingrediensene og bruk en elektrisk visp til å blande deigen. Sett deigen i kjøleskapet i 2 timer.

Bruk ca. 2/3 av deigen til å dekke den smurte bunnen av springformen og prikk den flere ganger med gaffel.

Lag en 3 cm høy skorpe på siden med resten av deigen.

Visp til det er stivt med en elektrisk visp. Skyll og la overflødig vann renne av, dynk med og la det trekke inn.

Mager ostemasse, eggeplomme, sukker, sitronsaft, Crème Fraîche og puddingpulver legges i en mikserbolle og røres godt sammen.

Vend til slutt den piskede eggehviten og sultanarosinene i ostemasse-blandingen.

Ha blandingen i springformen og sett i ovnen.

ENGELSK FRUKTKAKE

Deig:

– 200 g smør
– 200 g sukker
– 1 porsjonspose vaniljesukker
– 1 klype salt
– 3 egg
– 300 g mel
– 1/2 porsjonspose bakepulver
– 125 g korinter
– 125 g sultanrosiner
– 60 g hakkede mandler
– 60 g kandisert sitron- eller appelsinskall
– 60 g hakkede glaserte kirsebær
– 70 g hele skåldede mandler

Svart springform, 24 cm i diameter
Margarin til smøring
Brødsmuler til dryss i smurt form

Ha smør, sukker, vaniljesukker og salt i en bolle og pisk sammen til det er lyst. Tilsett eggene ett og ett og pisk igjen til blandingen er lys. Bland bakepulveret i melet og tilsett det i blandingen. Rør det inn.

Rør også frukten inn i blandingen.

Ha blandingen i den klargjorte formen. Pass på at den er litt høyere på kantene enn i midten. Pynt kantene og midten av kaken med de hele, skåldede mandlene. Sett kaken i ovnen.

KRINGLE

Deig:

– 375 g mel
– 20 g gjær
– 150 ml lunken melk
– 60 g sukker
– 1 klype salt
– 2 eggeplommer
– 75 g mykt smør

Streusel

– 200 g sukker
– 200 g smør
– 1 teskje kanel
– 350 g mel
– 50 g malte nøtter
– 30 g smeltet smør

Sikt melet i en bolle og lag en fordypning i midten.

Smuldre opp gjæren og ha den i fordypningen, rør den sammen med 150 ml lunken melk og litt mel fra kantene, strø litt mel over den og la den heve på et varmt sted til det blir sprekker i melet som ble strødd på deigen.

Ha i sukkeret, eggeplommen og smøret rundt kanten av melet. Kna alle ingrediensene sammen for å få en elastisk gjærdeig.

La deigen heve på et varmt sted til omtrent dobbelt størrelse. Rull ut deigen, legg den på et smurt stekebrett og la den heve igjen.

Ha sukkeret 200 g smør og 1 teskje kanel i en bolle og bland sammen.

Tilsett melet og 50 g malte nøtter og bland det i hverandre for å få en streusel. Pensle smøret på den hevede deigen og fordel streusel jevnt over den.

FYLT KRINGLE

Deig:

– 500 g mel
– 20 g gjær
– 2 dl lunken melk
– 40 g sukker
– Salt
– 5 eggeplommer
– 200 g mykt smør

Fyll:

– 180 g hakkede valnøtter
– 20 g brødrasp
– 1 teskje malt ingefær
– ½ dl melk
– 60 g honning
– 30 g smeltet smør
– 20 ml rom

– 1 eggeplomme
– litt melk
– 50 g mandelspon

Sikt melet i en bolle og lag en fordypning i midten. Smuldre gjæren og ha den i fordypningen, rør den sammen med melken, litt av sukkeret og litt mel fra kantene. Dryss mel over og sett til heving på et lunt sted til det blir sprekker i melet som ble strødd på deigen.
Tilsett resten av sukkeret, eggeplommene, saltet og smøret. Elt alle ingrediensene til en smidig deig. Sett deigen på et lunt sted til heving til ca. dobbelt størrelse.
Bland sammen alle ingrediensen til fyllet. Del deigen i tre emner og rull den ut til avlange leiver. Legg en tredel av fyllet på hver leiv og rull sammen.
Flett de tre rullene sammen til én lengde. Pensle med sammenpisket eggeplomme og melk og strø mandelspon over.

FORMBRØD

Deig:

– 1 kg hvetemel
– 1 pk fersk gjær eller to pk tørrgjær
– 6½ dl melk
– 15 g salt

Ha mel og salt i en stor bolle. Rør ut gjæren i lunken melk og tilsett melet. Elt alle ingrediensene sammen til en smidig deig. Bruk litt mer melk om nødvendig for å få en smidig deig.

La deigen heve til dobbelt størrelse.

Del deigen i to emner, form til to loffer og sett dem på en smurt bakeplate, eller en plate dekket med bakepapir.

Sett loffene til etterheving. Før du steker loffene, dryss mel over og skjær 3-4 snitt i dem diagonalt, ca 1 cm dype, med en skarp kniv.

OPPSKRIF STEKING

PIZZA (Til 1 bakeplate eller 2 runde fat)

Deig:

– 15 g gjær
– 2 dl vann
– 300 g hvetemel
– 3 g salt
– I spiseskje olje

Fyll:

– 1 liten boks hakkede tomater
– 200 g revet emmentaler
– 100 g salami
– 100 g kokt skinke
– 150 g sjampinjong (hermetisk)
– 150 g fetaost
– Oregano

Smuldre gjæren i en bolle og løs opp i lunkent vann. Bland salt, olje og mel og hell over gjærblandingen. Elt sammen til en smidig deig som slipper bollen. Sett deigen på et lunt sted til heving til ca dobbelt størrelse.

Kjevle ut deigen og legg den på en smurt bakeplate. Prikk deigen med en gaffel. Legg ingrediensene til fyllet på deigen i rekkefølgen angitt.

POTET GRATENG

Deig:

– 1 kg poteter
– 1 teskje salt, pepper og muskat
– 2 fedd hvitløk
– 200 g revet ost
– 3 egg
– 1 dl melk
– 2½ dl fløte
– 4 spiseskjeer smør

Skrell potetene, skjær dem i skiver, tørk dem og tilsett krydder.

Gni et ildfast fat med et hvitløksfedd og smør formen. Legg halvparten av potetskivene i fatet og legg noe av den revne osten over. Legg resten av potetene i formen med resten av osten over.

Press det andre hvitløkfeddet og rør det sammen med egg, melk og fløte.

Hell blandingen over potetene og fordel resten av smøret over gratengen.

PIROGER

Deig:

– 1 liter hvetemel
– 50 g gjær
– 1 teskje sukker
– 2 teskjeer salt
– 2½ dl vann
– 2 dl olje

Fyll:

– 250 g hel spinat (tint)
– 1 liten løk
– 2 mellomstore tomater
– 300 g kremost naturell
– 300 g revet ost
– 2 eggeplommer

Til pensling:

– Pisket eggehvite
– 50 g revet parmesanost

Bland mel, salt og sukker i en bolle. Smuldre gjæren i. Tilsett vann og olje. Elt deigen til den er myk og smidig. Dekk bollen og la deigen heve i 40-45 min.

Press vannet ut av spinaten og hakk den grovt. Hakk løken og skjær tomatene i små båter. Legg deigen på en melet overflate. Elt den lett. Deigen skal være smidig og løs. Del deigen i to emner. Kjevle hvert stykke ut til en leiv på 30 x 40 cm. Legg spinat og løk midt på leiven.

Bland sammen kremost, eggeplommer og revet ost og legg blandingen over spinaten og løken. Legg tomatbåtene over og dryss med salt. Legg deigendene over fyllet og fold deretter de fire deigsidene inn over fyllet.

Pensle med pisket eggehvite og dryss med revet parmesanost.

Legg pirogene forsiktig på en bakeplate.

QUICHE LORRAINE

Paibunn:

– 300 g hvetemel
– 2 egg
– 150 g smør
– ½ spiseskje salt
– Litt pepper
– 1 kryddermål revet muskatnøtt

Fyll:

– 150 g revet ost
– 200 g kokt skinke eller mager bacon
– oder magerer Schinkenspeck
– 2 egg
– 250 g rømme
– Salt, pepper og revet muskatnøtt

Ha mel, egg og krydder i en bolle og bland sammen til en jevn deig. Sett deigen kjølig i noen timer. Kjevle ut deigen og legg den i et smurt ildfast fat.

Deigen skal være dobbelt tykkelse på sidene. Prikk bunnen med en gaffel.

Legg skinke/bacon over bunnen. Rør sammen egg, rømme og krydder. Tilsett osten. Hell blandingen over skinken/baconet.

LASAGNE

Kjøttsaus:

– 100 g bacon
– 1 løk og i gulrot
– 100 g selleri
– 2 spiseskjéer olivenolje
– 400 g kjøttdeig
– 100 ml kjøttkraft/-buljong
– 1 liten boks hakkede tomater (ca 400 g)
– Oregano, timian, salt, pepper
– 3 spiseskjéer smør
– 250 g grønne lasagneplater
– 50 g revet parmesanost
– 150 g revet emmentaler

Hvit saus

– 75 g smør
– 50 g mel
– 5 dl melk
– Salt, pepper og revet muskatnøtt

Skjær bacon i små terninger (fjern svor og brusk med en skarp kniv). Skrell løken og gulroten og rens sellerien. Finhakk alle grønsakene. Varm oljen i en gryte, la bacon og grønnsakene surre under omrøring. Tilsett kjøttdeigen litt etter litt, brun under stadig omrøring til det blir en kornet masse og det har dannet seg kraft. Smak til med tomatpuré, urter, salt og pepper, dekk og la sausen småkoke på lav varme i ca 30 min.

Lag den hvite sausen imens:

Smelt smør i en gryte, tilsett mel og rør til blandingen blir gyllen. Tilsett melk litt etter litt under stadig omrøring. Smak til med salt, pepper og revet muskat og la sausen småkoke uten lokk i ca 10 min. Smør et stort, avlangt ildfast fat med 1 spiseskje smør.

Legg lasagneplater, kjøttsaus, hvit saus og blandet ost lagvis i fatet. Det øverste laget skal være hvit saus med ost på toppen. Legg resten av smøret i klatter over fatet.

CANNELONI

Fyll:

– 50 g løk, hakket
– 30 g smør
– 350 g hakket spinat
– 100 g creme fraiche
– 150 g fersk laks, skåret i terninger
– 150 g abbor, skåret i terninger
– 100 g reker
– 100 g renset blåskjell
– 50 g revet parmesanost
– 150 g revet emmentaler

Hvit saus:

– 75 g smør
– 50 g hvetemel
– 5 del melk
– 100 g røkelaks
– Salt, pepper og revet muskatnøtt

1 pakke canneloni

La løken surre i en stekepanne til den blir blank. Tilsett spinaten og la surre en kort stund. Tilsett creme fraiche, bland og la blandingen avkjøles.

Bland laks, abbor, reker og blåskjell i spinatblandingen.

Lag hvit saus:

Smelt smøret i en gryte. Tilsett mel og rør til blandingen blir gyllen. Tilsett melken litt etter litt under stadig omrøring. Smak sausen til med salt, pepper og revet muskat og småkok uten lokk i ca. 10 minutter.

Smør et stort, avlangt ildfast fat med 1 teskje smør. Fyll canneloni med spinatblandingen og legg i fatet. Hell litt hvit saus mellom hver rad med canneloni. Hell til slutt over hvit saus og dekk med revet ost. Legg resten av smøret over fatet i små klatter.

SJØMANNSBIFF

Ingredienser:

– 400 - 500 g oppskåret oksekjøtt
– 4 store løk
– Olje eller margarin til bruning
– 10 -12 middelstore poteter
– 1½ teskje salt
– ½ teskje hvit pepper
– 1 øl + 1 dl vann eller 4 dl vann
– 1 kjøttbuljongterning
– Persille

Skrell løk og poteter. Skjær løk og poteter i skiver. Stek løken i en panne. Legg løken til side. Brun kjøttet og krydre med salt og pepper. Legg kjøttet til side. Kok ut pannen med øl og vann. Tilsett buljongterningen og løs den opp. Legg poteter, løk og kjøtt lagvis i et ildfast fat. Start og slutt med poteter. Krydre med salt og hell sjyen over.

FISKEFILET

Ingredienser:

– 600-700 g fileter av gjedde, abbor, laks eller ørret
– 150 g revet ost
– 2½ dl fløte
– 50 g brødrasp
– 1 teskje estragon
– Hakket persille
– Salt, pepper
– Sitron
– Ildfast fat

Drypp sitronsaft over filetene og la fisken trekke en stund. Tørk av overflødig saft med et papirhåndkle. Dryss salt og pepper på begge sider av fiskefiletene. Legg fisken i smurt ildfast fat. Bland revet ost, hakket persille, estragon, brødrasp og fløte. Smør blandingen straks over fisken og legg små smørklatter over blandingen.

SPESIELLE

KAKEMIX

Til baking av halvstekte kaker og bakstblandinger. Følg produsentens anvisninger for tilberedning. Still inn stekeovnstemperatur for varmluft.
Ved bruk av denne spesielle tilleggsfunksjonen er det ikke nødvendig å forvarme stekeovnen.

FROSSEN PIZZA

Til steking av ferdigretter som f.eks. pizza, lasagne, gratenger og pommes frites fra fryseren. Følg produsentens anvisninger for tilberedning. Still inn stekeovnstemperatur for varmluft.
Ved bruk av denne spesielle tilleggsfunksjonen er det ikke nødvendig å forvarme stekeovnen.

HERMETISERING

- Bruk kun glass som er like store og som er vanlige i handelen til hermetisering.
- **Glass med twist-off- eller bajonettlukking eller metallbokser er ikke egnet**.
- Bruk den **1. innsettingsrillen nedenfra** til hermetisering.
- Bruk brettet til hermetisering. På brettet er det plass til opptil seks glass med hhv. 1 liter innhold.
- Glassene bør være like fulle og godt tillukket.
- Plasser glassene på brettet på en slik måte at de ikke berører hverandre.
- Hell ca. 1/2 liter vann i brettet, slik at det oppstår tilstrekkelig fuktighet i stekeovnen.
- Så snart væsken begynner å perle i de første glassene (ved 1-litersglass etter ca. 35-60 minutter), slås stekeovnen av eller stilles temperaturen tilbake til 100 °C (se tabell).

Hermetiseringstabell

De angitte hermetiseringstidene er veiledende.

Matvarer som kan hermetiseres	Temperatur i °C	Hermetisering til perling begynner i min.	Koke videre ved 100 °C i min.
Bærfrukt			
Jordbær, blåbær, bringebær, modne stikkelsbær	160-170	35-45	---
Umodne stikkelsbær	160-170	35-45	10-15
Steinfrukt			
Pærer, kveder, plommer	160-170	35-45	10-15
Grønnsaker			
Gulrøtter[1)]	160-170	50-60	5-10
Sopp[1)]	160-170	40-60	10-15
Agurker	160-170	50-60	---
Mixed Pickles	160-170	50-60	15
Kålrabi, erter, asparges	160-170	50-60	15-20
Bønner	160-170	50-60	---

1) La stå i avslått stekeovn

TØRKING

- Benytt rister belagt med matpapir eller bakepapir.
- Du oppnår et bedre resultat når du slår av stekeovnen etter halv tørketid.
- Åpne den og la avkjøles, helst over natten. Tørk deretter ferdig.

Matvarer som kan tørkes	Temperatur i °C	Innsettingsrille		Tid i timer (veiledende verdi)
		1 nivåer	2 nivåer	
Grønnsaker				
Bønner	60-**70**	3	2 / 4	6-8
Paprika (strimler)	60-**70**	3	2 / 4	5-6
Suppegrønnsaker	60-**70**	3	2 / 4	5-6
Sopp	50-**60**	3	2 / 4	6-8
Krydderurter	40-50	3	2 / 4	2-3
Frukt				
Plommer	60-**70**	3	2 / 4	8-10
Aprikoser	60-**70**	3	2 / 4	8-10
Epleskiver	60-**70**	3	2 / 4	6-8
Pærer	60-**70**	3	2 / 4	6-9

***From the Electrolux Group**. The world´s No.1 choice.*

Electrolux-konsernet er verdens største produsent av energidrevne produkter til kjøkken-, rengjøring- og utendørs bruk. Mer enn 55 millioner produkter fra Electrolux-konsernet (som kjøleskap, komfyrer, vaskemaskiner, støvsugere, motorsager og gressklippere) til en verdi av ca. 14 milliarder USD selges årlig i mer enn 150 land verden rundt.

822 926 432-A-200605-05

Med forbehold om endringer